

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

18.01.2026
2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
kiełbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g
(SOJ, SEL)
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
schab duszony-nor -projekt 205 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka coleslaw kolorowa 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia :
2728.34 kcal; Białko ogółem: 123.06 g;
Tłuszcz: 110.91 g; Węglowodany
ogółem: 336.79 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 50.50 g; Wapń:
867.08 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 976.45 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.78 g; WW: 33.64 Por;
Potas: 4156.04 mg; Sód: 8792.19 mg;
Fosfor: 1782.94 mg; Żelazo: 12.36 mg;
Witamina B12: 5.11 ug; Magnez:
365.23 mg; Witamina D: 2.44 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
parówki drobiowe 120 g
(SOJ)
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
buraczki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia :
2645.80 kcal; Białko ogółem: 111.10 g;
Tłuszcz: 101.06 g; Węglowodany
ogółem: 347.22 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 54.00 g; Wapń:
860.39 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 808.10 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.35 g; WW: 34.69 Por;
Potas: 4058.82 mg; Sód: 6765.25 mg;
Fosfor: 1655.04 mg; Żelazo: 12.93 mg;
Witamina B12: 4.48 ug; Magnez:
347.24 mg; Witamina D: 2.42 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
szynka konserwowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
buraczki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia :
2489.14 kcal; Białko ogółem: 107.23 g;
Tłuszcz: 89.80 g; Węglowodany
ogółem: 338.37 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 45.97 g; Wapń:
807.05 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 770.20 ug; Błonnik
pokarmowy: 24.53 g; WW: 33.84 Por;
Potas: 4014.52 mg; Sód: 6374.21 mg;
Fosfor: 1627.06 mg; Żelazo: 11.96 mg;
Witamina B12: 4.33 ug; Magnez:
339.00 mg; Witamina D: 2.08 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
parówki drobiowe 120 g
(SOJ)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(GLU)
jajko 50 g
(JAJ)

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka coleslaw kolorowa 100 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(GLU)
pasta z kurczaka 50 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia :
2583.20 kcal; Białko ogółem: 116.23 g;
Tłuszcz: 102.32 g; Węglowodany
ogółem: 326.31 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 52.06 g; Wapń:
458.21 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 1259.42 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.21 g; WW: 32.41 Por;
Potas: 3673.30 mg; Sód: 7097.09 mg;
Fosfor: 1598.43 mg; Żelazo: 13.04 mg;
Witamina B12: 4.53 ug; Magnez:
332.05 mg; Witamina D: 2.94 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
konserwa rybna 1 szt 240 g
(RYB)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
kotlety sojowy 6szt 6 szt
(GLU, JAJ)
ziemniaki 250 250 g
surówka coleslaw kolorowa 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

miod 25 g
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2956.64 kcal; Białko ogółem: 125.85 g; Tłuszcz: 117.15 g; Węglowodany ogółem: 385.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.85 g; Wapń: 1559.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1168.03 ug; Błonnik pokarmowy: 34.70 g; WW: 38.47 Por; Potas: 5238.69 mg; Sód: 6842.20 mg; Fosfor: 2612.38 mg; Żelazo: 20.02 mg; Witamina B12: 36.63 ug; Magnez: 495.33 mg; Witamina D: 20.00 ug;

19.01.2026
2b
podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
spaghetti z miesem-pilotaz 350 g
(GLU, JAJ, SEL)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g

pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 3047.76 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 104.39 g; Węglowodany ogółem: 456.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.88 g; Wapń: 843.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1136.07 ug; Błonnik pokarmowy: 29.28 g; WW: 45.68 Por; Potas: 3845.31 mg; Sód: 5549.44 mg; Fosfor: 1553.43 mg; Żelazo: 13.11 mg; Witamina B12: 4.08 ug; Magnez: 351.46 mg; Witamina D: 2.12 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g
(GLU, SEL)
makaron spaghetti 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2789.12 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 87.52 g; Węglowodany ogółem: 419.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.68 g; Wapń: 825.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1064.25 ug; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; WW: 42.02 Por; Potas: 3775.03 mg; Sód: 6972.89 mg; Fosfor: 1589.29 mg; Żelazo: 14.20 mg; Witamina B12: 5.18 ug; Magnez: 352.88 mg; Witamina D: 2.19 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g
(GLU, SEL)
makaron nitki 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2752.37 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 83.40 g; Węglowodany ogółem: 419.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.95 g; Wapń: 826.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1023.55 ug; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; WW: 42.02 Por; Potas: 3773.78 mg; Sód: 8914.94 mg; Fosfor: 1589.09 mg; Żelazo: 14.20 mg; Witamina B12: 5.18 ug; Magnez: 367.33 mg; Witamina D: 2.15 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30 g
(GLU)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g
(GLU, SEL)
makaron spaghetti 200 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(GLU)
serek do chleba 1/2szt 62,5 g
(MLE)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2857.25 kcal; Białko ogółem: 125.12 g; Tłuszcz: 108.63 g; Węglowodany ogółem: 370.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.78 g; Wapń: 695.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1063.00 ug; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; WW: 36.91 Por; Potas: 3804.83 mg; Sód: 7973.08 mg; Fosfor: 1926.15 mg; Żelazo: 17.58 mg; Witamina B12: 20.93 ug; Magnez: 357.72 mg; Witamina D: 11.80 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
spaghetti wegetariańskie-pilotaz 350 g
(GLU, MLE, SEL)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g
sałatka kebab wegetariańska 150 g (<i>MLE</i>)
ser żółty 57 g (<i>MLE</i>)
Wartości odżywcze: Energia : 3490.22 kcal; Białko ogółem: 128.30 g; Tłuszcz: 132.61 g; Węglowodany ogółem: 475.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.71 g; Wapń: 2745.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2192.67 ug; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; WW: 47.53 Por; Potas: 4094.61 mg; Sód: 6947.71 mg; Fosfor: 2497.89 mg; Żelazo: 13.95 mg; Witamina B12: 7.61 ug; Magnez: 429.01 mg; Witamina D: 1.56 ug;
20.01.2026
2b
podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)
pasztet z indyka 100 g (<i>GLU, GOR</i>)
ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)
kotlet gorski-projekt 120 g (<i>GLU, JAJ</i>)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (<i>MLE</i>)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
pasta z twarogu i ryby 100 g (<i>RYB, MLE</i>)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g
Wartości odżywcze: Energia : 2989.19 kcal; Białko ogółem: 127.92 g; Tłuszcz: 129.60 g; Węglowodany ogółem: 351.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 66.16 g; Wapń: 1539.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3834.33 ug; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; WW: 35.13 Por; Potas: 4118.60 mg; Sód: 4033.45 mg; Fosfor: 2207.97 mg; Żelazo: 16.73 mg; Witamina B12: 21.21 ug; Magnez: 377.59 mg; Witamina D: 6.03 ug;
łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)
pasztet z indyka 100 g (<i>GLU, GOR</i>)
ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (<i>JAJ</i>)
sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)
ziemniaki 250 250 g

sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (<i>MLE</i>)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słoń 100 g (<i>MLE</i>)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g
Wartości odżywcze: Energia : 3053.34 kcal; Białko ogółem: 127.71 g; Tłuszcz: 142.39 g; Węglowodany ogółem: 338.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 64.31 g; Wapń: 1213.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3865.30 ug; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; WW: 33.87 Por; Potas: 4246.72 mg; Sód: 6827.17 mg; Fosfor: 2090.56 mg; Żelazo: 15.31 mg; Witamina B12: 15.42 ug; Magnez: 382.85 mg; Witamina D: 2.20 ug;
niskotłuszczowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)
szynka łopatkowa 57 g
ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (<i>JAJ</i>)

sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słoń 100 g (<i>MLE</i>)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g
Wartości odżywcze: Energia : 2896.27 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 126.09 g; Węglowodany ogółem: 346.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.52 g; Wapń: 1143.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1048.77 ug; Błonnik pokarmowy: 26.67 g; WW: 34.69 Por; Potas: 4128.27 mg; Sód: 6346.77 mg; Fosfor: 2004.99 mg; Żelazo: 10.69 mg; Witamina B12: 6.03 ug; Magnez: 352.74 mg; Witamina D: 1.85 ug;
cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)
pasztet z indyka 100 g (<i>GLU, GOR</i>)
ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>)
ogórek kiszony 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g (<i>GLU</i>)
jogurt naturalny 150 g

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (<i>JAJ</i>)
sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (<i>MLE</i>)
napój owocowy b/cukru 400 ml
Podwieczorek
chleb 30 g (<i>GLU</i>)
ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>)
Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
pasta z twarogu i ryby 100 g (<i>RYB, MLE</i>)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g
Wartości odżywcze: Energia : 2968.43 kcal; Białko ogółem: 138.23 g; Tłuszcz: 131.04 g; Węglowodany ogółem: 333.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 69.73 g; Wapń: 1684.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3956.84 ug; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; WW: 33.13 Por; Potas: 4127.08 mg; Sód: 7150.38 mg; Fosfor: 2351.96 mg; Żelazo: 17.36 mg; Witamina B12: 21.79 ug; Magnez: 406.60 mg; Witamina D: 6.01 ug;
wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)
chleb 150 g (<i>GLU</i>)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) smalczyk z fasoli 100 g sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (<i>MLE</i>) ogórek kiszony 50 g 50 g	Obiad zupa neapolitańska z ryżem 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) gzik projekt 130 g (<i>MLE</i>) ziemniaki 4 szt 4 szt sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml	Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (<i>RYB, MLE</i>) jajko 50 g (<i>JAJ</i>) sałata -projekt 15 g	Wartości odżywcze: Energia : 2527.63 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 79.83 g; Węglowodany ogółem: 375.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.45 g; Wapń: 1381.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1694.23 ug; Błonnik pokarmowy: 36.43 g; WW: 37.69 Por; Potas: 4706.85 mg; Sód: 2182.81 mg; Fosfor: 2090.99 mg; Żelazo: 14.99 mg; Witamina B12: 11.22 ug; Magnez: 414.89 mg; Witamina D: 5.34 ug;
21.01.2026	2b	podstawowa	
Śniadanie			

kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser topiony 100 g (<i>MLE</i>) miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g	Obiad krupnik 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) mortadela panierowana-projekt 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) ziemniaki 250 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml	Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (<i>MLE</i>) kiełbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartości odżywcze: Energia : 2903.11 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 127.14 g; Węglowodany ogółem: 377.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.11 g; Wapń: 1105.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1449.57 ug; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; WW: 37.61 Por; Potas: 3845.28 mg; Sód: 9751.48 mg; Fosfor: 1937.05 mg; Żelazo: 12.35 mg; Witamina B12: 3.87 ug; Magnez: 372.71 mg; Witamina D: 1.64 ug;
łatwo strawna			
Śniadanie			

kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser ziarnisty 150 g miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g	Obiad krupnik 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g ziemniaki 250 250 g marchewka świeża z groszkiem 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml	Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (<i>MLE</i>) kiełbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartości odżywcze: Energia : 2674.98 kcal; Białko ogółem: 127.59 g; Tłuszcz: 93.15 g; Węglowodany ogółem: 364.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.06 g; Wapń: 858.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3510.13 ug; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; WW: 36.45 Por; Potas: 4621.79 mg; Sód: 9196.52 mg; Fosfor: 1902.93 mg; Żelazo: 13.12 mg; Witamina B12: 3.83 ug; Magnez: 418.62 mg; Witamina D: 4.72 ug;
niskotłuszczowa			
Śniadanie			

kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser ziarnisty 150 g miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g	Obiad krupnik 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g ziemniaki 250 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g kiełbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartości odżywcze: Energia : 2579.93 kcal; Białko ogółem: 125.05 g; Tłuszcz: 86.67 g; Węglowodany ogółem: 358.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.88 g; Wapń: 896.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4012.23 ug; Błonnik pokarmowy: 33.63 g; WW: 35.91 Por; Potas: 4759.74 mg; Sód: 8489.10 mg; Fosfor: 1900.52 mg; Żelazo: 12.66 mg; Witamina B12: 3.83 ug; Magnez: 417.50 mg; Witamina D: 4.67 ug;
cukrzyca			
Śniadanie			

chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser ziarnisty 150 g szynka konserwowa 36 g mandarynka 100 g	2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) pasta z jajek 50g 50 g (<i>JAJ</i>)	Obiad krupnik 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g ziemniaki 250 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml	Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) schab gotowany 30 g	Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (<i>MLE</i>) kiełbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2592.73 kcal; Białko ogółem: 138.16 g; Tłuszcz: 97.02 g; Węglowodany ogółem: 324.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.85 g; Wapń: 424.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1549.40 ug; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; WW: 32.17 Por; Potas: 4295.45 mg; Sód: 8794.28 mg; Fosfor: 1821.26 mg; Żelazo: 14.57 mg; Witamina B12: 3.49 ug; Magnez: 390.91 mg; Witamina D: 5.78 ug; wegetariańska	Wartości odżywcze: Energia : 3143.88 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 134.99 g; Węglowodany ogółem: 406.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 62.18 g; Wapń: 1479.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1636.93 ug; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; WW: 40.73 Por; Potas: 3250.49 mg; Sód: 9096.77 mg; Fosfor: 2336.85 mg; Żelazo: 12.57 mg; Witamina B12: 20.64 ug; Magnez: 362.87 mg; Witamina D: 10.60 ug; 22.01.2026	pomidor 50 g 50 g Wartości odżywcze: Energia : 2860.32 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 118.40 g; Węglowodany ogółem: 376.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.11 g; Wapń: 781.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 964.09 ug; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; WW: 37.79 Por; Potas: 3467.43 mg; Sód: 6204.17 mg; Fosfor: 1592.75 mg; Żelazo: 10.68 mg; Witamina B12: 4.41 ug; Magnez: 301.03 mg; Witamina D: 2.45 ug;	szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g Wartości odżywcze: Energia : 2663.07 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 88.74 g; Węglowodany ogółem: 389.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.73 g; Wapń: 828.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1093.84 ug; Błonnik pokarmowy: 30.51 g; WW: 39.13 Por; Potas: 3898.93 mg; Sód: 6930.67 mg; Fosfor: 1760.48 mg; Żelazo: 10.65 mg; Witamina B12: 4.19 ug; Magnez: 354.03 mg; Witamina D: 0.96 ug;	szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g Wartości odżywcze: Energia : 2618.57 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 83.71 g; Węglowodany ogółem: 390.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.36 g; Wapń: 799.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2010.34 ug; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; WW: 39.20 Por; Potas: 3970.43 mg; Sód: 6549.72 mg; Fosfor: 1761.60 mg; Żelazo: 10.00 mg; Witamina B12: 4.27 ug; Magnez: 344.53 mg; Witamina D: 0.96 ug;
Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miod 25 g mandarynka 100 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) Obiad krupnik 400 ml (GLU, SEL) pierogi ruskie -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) kisiel 250 ml napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE)	podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 36 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt Obiad zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g (GLU, MLE) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	łatwo strawna Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt Obiad zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g	niskotłuszczowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko gotowane 1 szt Obiad zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g jarzyna duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g	cukrzyca Śniadanie chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt 2. śniadanie chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) Obiad zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
chleb 30 g (<i>GLU</i>) ser topiony 1/2szt 50 g (<i>MLE</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2780.37 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 103.05 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.19 g; Wapń: 713.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1282.51 ug; Błonnik pokarmowy: 35.26 g; WW: 38.43 Por; Potas: 3670.01 mg; Sód: 7539.49 mg; Fosfor: 1983.61 mg; Żelazo: 12.65 mg; Witamina B12: 3.79 ug; Magnez: 349.42 mg; Witamina D: 2.12 ug; wegetariańska	koktajl z maślanki i owocow 250 ml (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) sałatka z pieczarek 50g 50 g (<i>JAJ, MLE</i>) pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3583.62 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 133.71 g; Węglowodany ogółem: 521.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.33 g; Wapń: 1539.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1144.34 ug; Błonnik pokarmowy: 33.83 g; WW: 52.44 Por; Potas: 4295.03 mg; Sód: 4454.32 mg; Fosfor: 2031.85 mg; Żelazo: 12.65 mg; Witamina B12: 7.03 ug; Magnez: 402.58 mg; Witamina D: 2.27 ug; 23.01.2026 2b podstawowa	makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ</i>) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (<i>MLE</i>) kiełbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2879.89 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 86.31 g; Węglowodany ogółem: 456.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.10 g; Wapń: 1038.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1001.74 ug; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; WW: 45.73 Por; Potas: 3048.15 mg; Sód: 6535.53 mg; Fosfor: 1618.00 mg; Żelazo: 10.98 mg; Witamina B12: 4.35 ug; Magnez: 319.02 mg; Witamina D: 1.76 ug; łatwo strawna	makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ</i>) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) kiełbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2784.35 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 75.75 g; Węglowodany ogółem: 459.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.69 g; Wapń: 1021.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1084.20 ug; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; WW: 46.02 Por; Potas: 3081.73 mg; Sód: 6389.27 mg; Fosfor: 1644.74 mg; Żelazo: 11.27 mg; Witamina B12: 4.26 ug; Magnez: 320.33 mg; Witamina D: 1.83 ug; niskotłuszczowa	jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) kiełbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2784.35 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 75.75 g; Węglowodany ogółem: 459.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.69 g; Wapń: 1020.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1084.20 ug; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; WW: 46.02 Por; Potas: 3081.73 mg; Sód: 4058.27 mg; Fosfor: 1644.26 mg; Żelazo: 11.26 mg; Witamina B12: 4.26 ug; Magnez: 302.93 mg; Witamina D: 1.83 ug; cukrzyca
Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) nutella 50 g jabłko 1 szt Obiad zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) racuchy z jabłkami 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Śniadanie kasza jęczmienna na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) powidło do zupy 40 g kiełbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (<i>MLE, SEL</i>)	Śniadanie kasza jęczmienna na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) powidło do zupy 40 g kiełbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad zupa ryżowa 400 ml (<i>SEL</i>) makaron z jabłkami d. niskotłusz.-projekt 350 g	Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) pasta z jajek 100 g (<i>JAJ</i>) kiełbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) maślanka naturalna 200 ml (<i>MLE</i>) Obiad zupa ryżowa 400 ml (<i>SEL</i>)	

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)					
makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) serek do chleba 1/2szt 62,5 g (<i>MLE</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (<i>MLE</i>) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2729.20 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 107.15 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.18 g; Wapń: 855.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1945.67 ug; Błonnik pokarmowy: 25.02 g; WW: 34.19 Por; Potas: 2848.97 mg; Sód: 6938.47 mg; Fosfor: 2046.20 mg; Żelazo: 14.24 mg; Witamina B12: 5.14 ug; Magnez: 352.13 mg; Witamina D: 3.05 ug; wegetariańska Śniadanie kasza jęczmienna na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) pasta z jarzyn i fasoli 100 g powidło do zupy 40 g pomidor 50 g 50 g Obiad	zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ</i>) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (<i>MLE</i>) dżem 40 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3065.39 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 82.76 g; Węglowodany ogółem: 521.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.35 g; Wapń: 1154.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1792.02 ug; Błonnik pokarmowy: 40.38 g; WW: 52.25 Por; Potas: 3745.45 mg; Sód: 5875.47 mg; Fosfor: 1739.95 mg; Żelazo: 14.27 mg; Witamina B12: 3.85 ug; Magnez: 402.62 mg; Witamina D: 1.75 ug; 24.01.2026 2b podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) mielonka tyrolska 36 g pomidor 50 g 50 g Obiad	zupa solferino z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) gulasz wołowy podstawa projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>) ogórek kiszony 100g 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (<i>JAJ</i>) ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>) sałata -projekt 15 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2827.77 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 116.78 g; Węglowodany ogółem: 355.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.34 g; Wapń: 1152.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1280.24 ug; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; WW: 35.69 Por; Potas: 3576.60 mg; Sód: 9993.23 mg; Fosfor: 1976.56 mg; Żelazo: 14.43 mg; Witamina B12: 7.18 ug; Magnez: 378.78 mg; Witamina D: 3.05 ug; Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g Obiad	zupa solferino z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) gulasz wołowy dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>) surówka z warzyw mieszanych 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (<i>JAJ</i>) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2899.27 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Tłuszcz: 115.24 g; Węglowodany ogółem: 374.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.80 g; Wapń: 887.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2965.19 ug; Błonnik pokarmowy: 33.56 g; WW: 37.61 Por; Potas: 4279.75 mg; Sód: 9798.33 mg; Fosfor: 2015.71 mg; Żelazo: 15.80 mg; Witamina B12: 6.93 ug; Magnez: 418.08 mg; Witamina D: 3.36 ug; Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g	Obiad zupa solferino b/fasolki 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) gulasz wołowy dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>) surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>) sałata -projekt 15 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2940.37 kcal; Białko ogółem: 124.09 g; Tłuszcz: 109.36 g; Węglowodany ogółem: 394.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.04 g; Wapń: 963.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2666.99 ug; Błonnik pokarmowy: 32.84 g; WW: 39.49 Por; Potas: 4266.97 mg; Sód: 7423.74 mg; Fosfor: 2063.42 mg; Żelazo: 13.74 mg; Witamina B12: 6.50 ug; Magnez: 397.38 mg; Witamina D: 1.80 ug; cukrzyca Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g 2. śniadanie	

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 30 g (<i>GLU</i>) szynka konserwowa 36 g Obiad zupa solferino z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) gulasz wołowy dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>) surówka z warzyw mieszanych 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) serek do chleba 1/2szt 62,5 g (<i>MLE</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (<i>JAJ</i>) ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>) sałata -projekt 15 g Wartości odżywcze: Energia : 3022.25 kcal; Białko ogółem: 128.13 g; Tłuszcz: 131.71 g; Węglowodany ogółem: 365.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.41 g; Wapń: 813.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2986.06 ug; Błonnik pokarmowy: 35.84 g; WW: 36.51 Por; Potas: 3861.93 mg; Sód: 10336.20 mg; Fosfor: 2025.39 mg; Żelazo: 16.38 mg; Witamina B12: 6.61 ug; Magnez: 402.12 mg; Witamina D: 3.41 ug; wegetariańska Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) sałatka z pora 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>) Obiad zupa solferino z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) kasza jęczmiennna z mieszanką meksykańską 350 g (<i>GLU</i>) ogórek kiszony 100g 100 g budyń 200 ml (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (<i>JAJ</i>) serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>) sałata -projekt 15 g Wartości odżywcze: Energia : 2726.37 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 91.57 g; Węglowodany ogółem: 404.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.10 g; Wapń: 1534.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1749.64 ug; Błonnik pokarmowy: 31.81 g; WW: 40.77 Por; Potas: 3950.71 mg; Sód: 7236.46 mg; Fosfor: 2082.99 mg; Żelazo: 14.25 mg; Witamina B12: 6.85 ug; Magnez: 390.68 mg; Witamina D: 3.97 ug;	25.01.2026 2b podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka gotowana wieprzowa 57 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad rosół po berlińsku-dieta 400 ml (<i>SEL</i>) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) kielbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata -projekt 15 g	Wartości odżywcze: Energia : 2681.04 kcal; Białko ogółem: 131.40 g; Tłuszcz: 103.87 g; Węglowodany ogółem: 328.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.83 g; Wapń: 840.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2767.94 ug; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; WW: 32.96 Por; Potas: 4420.38 mg; Sód: 5393.12 mg; Fosfor: 2079.31 mg; Żelazo: 11.12 mg; Witamina B12: 4.99 ug; Magnez: 362.88 mg; Witamina D: 2.75 ug; łatwo strawna Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka gotowana wieprzowa 57 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad rosół po berlińsku-dieta 400 ml (<i>SEL</i>) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	kielbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata -projekt 15 g Wartości odżywcze: Energia : 2681.04 kcal; Białko ogółem: 131.40 g; Tłuszcz: 103.87 g; Węglowodany ogółem: 328.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.83 g; Wapń: 840.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2767.94 ug; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; WW: 32.96 Por; Potas: 4420.38 mg; Sód: 5393.12 mg; Fosfor: 2079.31 mg; Żelazo: 11.12 mg; Witamina B12: 4.99 ug; Magnez: 362.88 mg; Witamina D: 2.75 ug; niskotłuszczowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka gotowana wieprzowa 57 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad rosół po berlińsku-dieta 400 ml (<i>SEL</i>) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g
--	---	--	---	---

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2681.03 kcal; Białko ogółem: 131.40 g; Tłuszcz: 103.87 g; Węglowodany ogółem: 328.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.83 g; Wapń: 840.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2767.90 ug; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; WW: 32.96 Por; Potas: 4420.34 mg; Sód: 5393.12 mg; Fosfor: 2079.31 mg; Żelazo: 11.12 mg; Witamina B12: 4.99 ug; Magnez: 362.87 mg; Witamina D: 2.75 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

twaróg 50 g 50 g
(MLE)
chleb 30 g
(GLU)

Obiad

rosół po berlińsku-dieta 400 ml
(SEL)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g
(GLU)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(GLU)
ryba w folii z jarzynami 80 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2802.53 kcal; Białko ogółem: 157.84 g; Tłuszcz: 109.40 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.01 g; Wapń: 423.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1019.76 ug; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; WW: 32.25 Por; Potas: 4478.56 mg; Sód: 6029.89 mg; Fosfor: 2325.58 mg; Żelazo: 12.36 mg; Witamina B12: 7.83 ug; Magnez: 403.01 mg; Witamina D: 2.89 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
pierogi z truskawkami -projekt 350 g
jogurt naturalny 150 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
ser żółty 36g 36 g
(MLE)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 3025.24 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 118.96 g; Węglowodany ogółem: 396.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 73.10 g; Wapń: 1453.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1468.18 ug; Błonnik pokarmowy: 23.87 g; WW: 39.77 Por; Potas: 2824.97 mg; Sód: 3806.11 mg; Fosfor: 2004.86 mg; Żelazo: 9.23 mg; Witamina B12: 8.95 ug; Magnez: 313.25 mg; Witamina D: 1.38 ug;

26.01.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
twaróg na słodko 100 g
(MLE)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 400 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
sos mięsny wieprzowy-normalne -projekt 205 g
(GLU, SEL)
kasza jęczmienna 200 g
(GLU)
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
pasztet 50 g
(GLU, GOR)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 3090.00 kcal; Białko ogółem: 119.13 g; Tłuszcz: 118.71 g; Węglowodany ogółem: 419.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.10 g; Wapń: 1155.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2652.62 ug; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; WW: 42.05 Por; Potas: 3845.79 mg; Sód: 7940.86 mg; Fosfor: 2186.60 mg; Żelazo: 17.11 mg; Witamina B12: 25.00 ug; Magnez: 415.12 mg; Witamina D: 11.55 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
twaróg na słodko 100 g
(MLE)
marmolada 40g 40 g

jabłko 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 400 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(GLU, SEL)
kasza jęczmienna 200 g
(GLU)
buraczki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
pasztet 50 g
(GLU, GOR)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 3251.75 kcal; Białko ogółem: 130.31 g; Tłuszcz: 127.25 g; Węglowodany ogółem: 432.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.36 g; Wapń: 902.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2904.52 ug; Błonnik pokarmowy: 38.72 g; WW: 43.36 Por; Potas: 4303.87 mg; Sód: 7760.25 mg; Fosfor: 2132.80 mg; Żelazo: 16.47 mg; Witamina B12: 12.58 ug; Magnez: 449.02 mg; Witamina D: 2.66 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
twaróg na słodko 100 g
(MLE)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

marmolada 40g 40 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
buraczki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 3157.95 kcal; Białko ogółem: 129.09 g; Tłuszcz: 117.99 g; Węglowodany ogółem: 431.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.48 g; Wapń: 882.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1798.82 ug; Błonnik pokarmowy: 37.57 g; WW: 43.26 Por; Potas: 4249.77 mg; Sód: 7670.55 mg; Fosfor: 2108.00 mg; Żelazo: 14.41 mg; Witamina B12: 8.11 ug; Magnez: 444.52 mg; Witamina D: 2.40 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg ze szczypiorkiem 100 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
kielbasa żywiecka- 36 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
serek do chleba 1/2szt 62,5 g
(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 3284.11 kcal; Białko ogółem: 135.91 g; Tłuszcz: 152.89 g; Węglowodany ogółem: 376.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 62.30 g; Wapń: 752.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2913.77 ug; Błonnik pokarmowy: 38.35 g; WW: 37.55 Por; Potas: 3723.98 mg; Sód: 9044.77 mg; Fosfor: 2182.56 mg; Żelazo: 18.54 mg; Witamina B12: 24.79 ug; Magnez: 393.26 mg; Witamina D: 12.23 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słodko 100 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
kotleciki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
budyń 200 ml
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 3178.74 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 106.18 g; Węglowodany ogółem: 467.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.48 g; Wapń: 1841.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1543.43 ug; Błonnik pokarmowy: 32.48 g; WW: 46.96 Por; Potas: 3556.60 mg; Sód: 4728.14 mg; Fosfor: 2448.15 mg; Żelazo: 14.96 mg; Witamina B12: 22.58 ug; Magnez: 390.82 mg; Witamina D: 11.49 ug;

27.01.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa koperkowa z ryżem 400 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pieczeń wieprzowa projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g

pasta z twarogu i ryby 100 g
(*RYB, MLE*)
szynka konserwowa 36 g
ogórek świeży 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2889.23 kcal; Białko ogółem: 120.05 g; Tłuszcz: 131.92 g; Węglowodany ogółem: 331.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.26 g; Wapń: 1306.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1827.97 ug; Błonnik pokarmowy: 26.80 g; WW: 33.10 Por; Potas: 4234.96 mg; Sód: 7009.51 mg; Fosfor: 2387.16 mg; Żelazo: 12.75 mg; Witamina B12: 11.53 ug; Magnez: 387.69 mg; Witamina D: 5.86 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa koperkowa z ryżem 400 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(MLE)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia :
2829.07 kcal; Białko ogółem: 113.18 g;
Tłuszcz: 127.94 g; Węglowodany
ogółem: 331.83 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 51.77 g; Wapń:
943.44 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 1685.52 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.31 g; WW: 33.18 Por;
Potas: 4068.22 mg; Sód: 6711.64 mg;
Fosfor: 1850.37 mg; Żelazo: 10.91 mg;
Witamina B12: 5.06 ug; Magnez:
362.63 mg; Witamina D: 1.95 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa koperkowa z ryżem 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych drobno
starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(MLE)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia :
2828.77 kcal; Białko ogółem: 113.16 g;
Tłuszcz: 124.83 g; Węglowodany
ogółem: 340.17 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 49.84 g; Wapń:
927.24 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 2527.87 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.97 g; WW: 34.06 Por;
Potas: 4198.07 mg; Sód: 6583.34 mg;
Fosfor: 1852.53 mg; Żelazo: 11.13 mg;
Witamina B12: 5.10 ug; Magnez:
358.43 mg; Witamina D: 1.93 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ser topiony 100 g
(MLE)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(GLU)
schab gotowany 30 g

Obiad

zupa koperkowa z ryżem 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(MLE)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek
chleb 30 g
(GLU)
ser żółty 36g 36 g
(MLE)

Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
pasta z twarogu i ryby 100 g
(RYB, MLE)
szynka konserwowa 36 g
ogórek świeży 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
2962.03 kcal; Białko ogółem: 136.11 g;
Tłuszcz: 138.52 g; Węglowodany
ogółem: 321.09 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 68.54 g; Wapń:
1197.86 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 2002.22 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.71 g; WW: 31.92 Por;
Potas: 4056.60 mg; Sód: 7581.16 mg;
Fosfor: 2464.46 mg; Żelazo: 14.03 mg;
Witamina B12: 11.26 ug; Magnez:
387.94 mg; Witamina D: 6.28 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ser topiony 100 g
(MLE)
nutella 50 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa koperkowa z ryżem 400 ml
(GLU, MLE, SEL)

placki ziemniaczane-weg-projekt 350 g
(GLU, JAJ)
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(MLE)
jogurt naturalny 150 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
pasta z twarogu i ryby 100 g
(RYB, MLE)
miód 50 g
ogórek świeży 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
3236.23 kcal; Białko ogółem: 96.57 g;
Tłuszcz: 120.84 g; Węglowodany
ogółem: 468.05 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 62.81 g; Wapń:
1570.64 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 1500.50 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.52 g; WW: 46.74 Por;
Potas: 5098.03 mg; Sód: 4823.82 mg;
Fosfor: 2377.46 mg; Żelazo: 12.99 mg;
Witamina B12: 10.99 ug; Magnez:
465.30 mg; Witamina D: 4.75 ug;

28.01.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa parówkowa 90 g
musztarda 11 g
(GOR)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa szpinakowa z makaronem 400 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
stek wieprzowy-projekt 120 g
(GLU)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)
jajko 50 g
(JAJ)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
2677.99 kcal; Białko ogółem: 95.52 g;
Tłuszcz: 116.34 g; Węglowodany
ogółem: 331.95 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 55.74 g; Wapń:
785.48 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 1200.34 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.18 g; WW: 33.24 Por;
Potas: 3972.09 mg; Sód: 6321.70 mg;
Fosfor: 1521.07 mg; Żelazo: 13.73 mg;
Witamina B12: 4.58 ug; Magnez:
356.00 mg; Witamina D: 3.13 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
parówka drobiowa 90 g
(SOJ)
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

zupa szpinakowa z makaronem 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos potrawkowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
2543.78 kcal; Białko ogółem: 96.59 g;
Tłuszcz: 97.00 g; Węglowodany
ogółem: 345.55 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 53.10 g; Wapń:
811.57 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 1472.84 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.21 g; WW: 34.65 Por;
Potas: 4215.09 mg; Sód: 9493.31 mg;
Fosfor: 1662.51 mg; Żelazo: 14.30 mg;
Witamina B12: 5.02 ug; Magnez:
395.06 mg; Witamina D: 3.00 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa szpinakowa z makaronem 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos potrawkowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
2631.57 kcal; Białko ogółem: 97.98 g;
Tłuszcz: 108.84 g; Węglowodany
ogółem: 341.71 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 46.37 g; Wapń:
857.06 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 1301.24 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.40 g; WW: 34.23 Por;
Potas: 4249.29 mg; Sód: 8456.07 mg;
Fosfor: 1740.29 mg; Żelazo: 12.57 mg;
Witamina B12: 5.04 ug; Magnez:
386.72 mg; Witamina D: 1.97 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
parówka drobiowa 90 g
(*SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
jogurt naturalny 150 g
Obiad
zupa szpinakowa z makaronem 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos potrawkowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
serek do chleba 1/2szt 62,5 g
(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
2611.10 kcal; Białko ogółem: 97.82 g;
Tłuszcz: 106.89 g; Węglowodany
ogółem: 340.98 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 51.86 g; Wapń:
639.50 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 1371.61 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.78 g; WW: 33.97 Por;
Potas: 3991.17 mg; Sód: 9666.84 mg;
Fosfor: 1633.01 mg; Żelazo: 14.48 mg;
Witamina B12: 4.60 ug; Magnez:
386.76 mg; Witamina D: 3.02 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
nutella 50 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa szpinakowa z makaronem 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
legumina z sosem truskawkowym 300 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
budyń 200 ml
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
tortilla wegetariańska 1 szt
(*GLU, JAJ, MLE*)
jajko 50 g
(*JAJ*)

Wartości odżywcze: Energia :
3414.95 kcal; Białko ogółem: 95.16 g;
Tłuszcz: 137.93 g; Węglowodany
ogółem: 471.41 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 56.92 g; Wapń:
1527.68 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 1735.74 ug; Błonnik
pokarmowy: 24.04 g; WW: 47.49 Por;
Potas: 3193.09 mg; Sód: 4367.20 mg;
Fosfor: 1879.72 mg; Żelazo: 12.04 mg;
Witamina B12: 6.80 ug; Magnez:
382.67 mg; Witamina D: 2.19 ug;

29.01.2026
2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
miód 50 g
jabłko 1 szt
szynka konserwowa 36 g

Obiad

zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
wątroba wieprzowa-projekt 220 g
(*GLU*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z kiszonej kapusty 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
galareta wołowo-drobiowa podstawowa
220 ml
(*SEL*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2926.94 kcal; Białko ogółem: 131.10 g; Tłuszcz: 90.30 g; Węglowodany ogółem: 423.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.44 g; Wapń: 866.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 25008.99 ug; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; WW: 42.43 Por; Potas: 4709.78 mg; Sód: 6324.40 mg; Fosfor: 2201.34 mg; Żelazo: 46.48 mg; Witamina B12: 49.19 ug; Magnez: 401.93 mg; Witamina D: 3.69 ug; łatwo strawna Śniadanie kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g Obiad zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)	galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) Wartości odżywcze: Energia : 3050.57 kcal; Białko ogółem: 120.70 g; Tłuszcz: 111.42 g; Węglowodany ogółem: 421.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.47 g; Wapń: 884.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3085.34 ug; Błonnik pokarmowy: 35.00 g; WW: 42.18 Por; Potas: 4855.58 mg; Sód: 5365.06 mg; Fosfor: 1889.32 mg; Żelazo: 15.03 mg; Witamina B12: 5.50 ug; Magnez: 406.18 mg; Witamina D: 2.98 ug; niskotłuszczowa Śniadanie kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt szynka konserwowa 36 g Obiad zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g	sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) Wartości odżywcze: Energia : 3024.27 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Tłuszcz: 106.11 g; Węglowodany ogółem: 428.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.19 g; Wapń: 946.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3621.74 ug; Błonnik pokarmowy: 37.63 g; WW: 42.93 Por; Potas: 5128.48 mg; Sód: 5825.71 mg; Fosfor: 1941.25 mg; Żelazo: 15.25 mg; Witamina B12: 5.59 ug; Magnez: 424.88 mg; Witamina D: 2.95 ug; cukrzyca Śniadanie chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt 2. śniadanie chleb 30 g (GLU) pasta z kurczaka 50 g Obiad zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (GLU)	parówka 60g 50 g (SOJ) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) Wartości odżywcze: Energia : 2847.18 kcal; Białko ogółem: 127.65 g; Tłuszcz: 115.53 g; Węglowodany ogółem: 357.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.52 g; Wapń: 444.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3230.84 ug; Błonnik pokarmowy: 37.97 g; WW: 35.64 Por; Potas: 4567.57 mg; Sód: 5808.75 mg; Fosfor: 1743.14 mg; Żelazo: 15.65 mg; Witamina B12: 4.95 ug; Magnez: 375.09 mg; Witamina D: 3.18 ug; wegetariańska Śniadanie kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt Obiad zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto z pietruszki 90 g (MLE) ziemniaki 4 szt 4 szt jogurt naturalny 150 g	napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) Wartości odżywcze: Energia : 2943.02 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 116.66 g; Węglowodany ogółem: 408.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.42 g; Wapń: 1905.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1898.41 ug; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; WW: 40.82 Por; Potas: 4044.38 mg; Sód: 4043.26 mg; Fosfor: 1922.28 mg; Żelazo: 12.42 mg; Witamina B12: 5.50 ug; Magnez: 378.58 mg; Witamina D: 0.85 ug; 30.01.2026 2b podstawowa Śniadanie płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g kiełbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g Obiad zupa cebulowa z grzankami 400 g (GLU, MLE) ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE)
---	--	---	---	--

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka 50 g
mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3035.75 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 104.63 g; Węglowodany ogółem: 460.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.50 g; Wapń: 1181.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1137.82 ug; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; WW: 46.31 Por; Potas: 2817.44 mg; Sód: 3109.40 mg; Fosfor: 1579.91 mg; Żelazo: 9.08 mg; Witamina B12: 5.25 ug; Magnez: 276.26 mg; Witamina D: 1.09 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
marmolada 40g 40 g
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g
(*MLE*)

sos truskawkowy-projekt 140 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka 50 g
mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2972.95 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 88.37 g; Węglowodany ogółem: 483.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.77 g; Wapń: 1217.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1265.34 ug; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; WW: 48.53 Por; Potas: 3735.31 mg; Sód: 5597.62 mg; Fosfor: 1653.36 mg; Żelazo: 10.66 mg; Witamina B12: 4.96 ug; Magnez: 340.25 mg; Witamina D: 1.06 ug;

nisko tłuszczowa

Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
marmolada 40g 40 g
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g
(*MLE*)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka 50 g
mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2972.95 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 88.37 g; Węglowodany ogółem: 483.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.77 g; Wapń: 1217.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1265.34 ug; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; WW: 48.53 Por; Potas: 3735.31 mg; Sód: 5597.62 mg; Fosfor: 1653.36 mg; Żelazo: 10.66 mg; Witamina B12: 4.96 ug; Magnez: 340.25 mg; Witamina D: 1.06 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
pasta z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka 50 g
mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2708.49 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 104.91 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.01 g; Wapń: 1195.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2385.96 ug; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; WW: 36.05 Por; Potas: 3391.57 mg; Sód: 6625.93 mg; Fosfor: 1766.98 mg; Żelazo: 16.45 mg; Witamina B12: 5.13 ug; Magnez: 393.59 mg; Witamina D: 2.33 ug;

wegetariańska

Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g

marmolada 40g 40 g
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa cebulowa z grzankami 400 g
(*GLU, MLE*)
ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g
(*MLE*)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
nutella 50 g
mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3225.49 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz: 113.93 g; Węglowodany ogółem: 490.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 63.51 g; Wapń: 1527.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1003.22 ug; Błonnik pokarmowy: 25.15 g; WW: 49.29 Por; Potas: 2688.85 mg; Sód: 2880.40 mg; Fosfor: 1689.35 mg; Żelazo: 8.64 mg; Witamina B12: 4.86 ug; Magnez: 324.39 mg; Witamina D: 0.83 ug;

31.01.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g
pasztetowa 90 g
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
ogórek świeży 50 g
Obiad
zupa grysikowa 400 ml
(GLU, SEL)
kiełbasa biała 90 g
(SOJ)
sos chrzanowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
jajko 50 g
(JAJ)
jabłko 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
3079.87 kcal; Białko ogółem: 93.01 g;
Tłuszcz: 156.16 g; Węglowodany
ogółem: 353.99 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 57.83 g; Wapń:
830.88 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 4249.62 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.89 g; WW: 35.35 Por;
Potas: 3926.15 mg; Sód: 7597.75 mg;
Fosfor: 1671.88 mg; Żelazo: 17.06 mg;
Witamina B12: 10.40 ug; Magnez:
325.08 mg; Witamina D: 3.45 ug;
łatwo strawna
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g
Obiad
zupa grysikowa 400 ml
(GLU, SEL)
pieś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
jajko 50 g
(JAJ)
jabłko 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2688.29 kcal; Białko ogółem: 104.40 g;
Tłuszcz: 108.51 g; Węglowodany
ogółem: 350.91 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 44.55 g; Wapń:
807.89 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 2654.87 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.01 g; WW: 35.13 Por;
Potas: 4200.13 mg; Sód: 7296.73 mg;
Fosfor: 1730.48 mg; Żelazo: 10.55 mg;
Witamina B12: 4.47 ug; Magnez:
354.81 mg; Witamina D: 1.96 ug;
niskotłuszczowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g
Obiad
zupa grysikowa 400 ml
(GLU, SEL)
pieś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłka drobno
starta 100 g
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
serek homogenizowany owocowy 150
g
(MLE)
jabłko gotowane 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2788.59 kcal; Białko ogółem: 108.65 g;
Tłuszcz: 109.66 g; Węglowodany
ogółem: 367.62 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 46.92 g; Wapń:
904.06 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 2551.87 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.01 g; WW: 36.78 Por;
Potas: 4253.55 mg; Sód: 7407.69 mg;
Fosfor: 1838.40 mg; Żelazo: 9.59 mg;
Witamina B12: 4.72 ug; Magnez:
357.91 mg; Witamina D: 1.25 ug;
cukrzyca
Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
szynka łopatkowa 36g 36 g
ogórek świeży 50 g
2. śniadanie
chleb 30 g
(GLU)
twaróg na słono 50 g
(MLE)
Obiad
zupa grysikowa 400 ml
(GLU, SEL)
pieś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(MLE)
napój owocowy b/cukru 400 ml
Podwieczorek
chleb 30 g
(GLU)
pasztet 50 g
(GLU, GOR)
Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
jajko 50 g
(JAJ)
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2746.27 kcal; Białko ogółem: 113.18 g;
Tłuszcz: 115.19 g; Węglowodany
ogółem: 342.78 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 47.93 g; Wapń:
420.56 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 3644.82 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.05 g; WW: 34.13 Por;
Potas: 3867.14 mg; Sód: 7785.43 mg;
Fosfor: 1670.51 mg; Żelazo: 13.26 mg;
Witamina B12: 7.93 ug; Magnez:
344.95 mg; Witamina D: 2.24 ug;
wegetariańska
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g
ogórek świeży 50 g
Obiad
zupa grysikowa 400 ml
(GLU, SEL)
jajko 100 g
(JAJ)
sos chrzanowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
sałatka z pieczarek z jajkiem 100 g
(JAJ, MLE)
jabłko 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia :

2657.47 kcal; Białko ogółem: 85.73 g;
Tłuszcz: 103.82 g; Węglowodany
ogółem: 384.23 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 43.75 g; Wapń:
972.19 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 3220.25 ug; Błonnik
pokarmowy: 40.78 g; WW: 38.49 Por;
Potas: 4456.80 mg; Sód: 8358.23 mg;
Fosfor: 1800.84 mg; Żelazo: 15.34 mg;
Witamina B12: 5.09 ug; Magnez:
411.34 mg; Witamina D: 4.60 ug;